

# Чем полезна аква-аэробика?

Жизнь без движения для меня невозможна! Но свой спорт я нашла не сразу...

Пробовала ходить на аэробiku – не понравилось, слишком тяжело мне даются прыжки... Занималась бегом. Но частота тренировок очень зависит от погоды и времени года, а зимой они и вовсе прекращаются.

Обожаю кататься на роликах, но делать это опять же можно только летом, не всегда есть компания. К тому же у меня возле дома нет подходящих для катания площадок или дорожек, приходилось ездить в парк, а время для этого можно было найти лишь по выходным...

Замечу, что я – Рыбы по знаку Зодиака, очень любила воду, но плавать не умела! А в журналах и на различных сайтах мне часто попадались статьи об аква-аэробике. Заинтересовавшись этим видом спорта, я нашла телефон ближайшего бассейна, и, позвонив туда, узнала, что умение плавать для занятий необязательно, так как упражнения выполняются в специальных поясах, которые вполне могут удержать человека на воде. На следующий день я отправилась в бассейн!

И вот какие положительные моменты можно получить, занимаясь аква-аэробикой:

Самый главный плюс – занятия в воде приносят огромное удовольствие!

Целыми днями на работе я провожу время возле компьютера, что не очень хорошо сказывается на осанке. В воде напряжение с позвоночника снимается. После занятий в бассейне спина совершенно перестает болеть! Аква-аэробика также рекомендуется людям, имеющим проблемы с суставами и страдающим варикозным расширением вен. Давление воды улучшает кровообращение, налаживается отток венозной крови.

## Чем полезна аква-аэробика

Автор: admin

15.09.2012 19:51 -

---

Занятия аква-аэробикой позволяют всегда быть в отличной форме! Известно, что вода оказывает сопротивление, в несколько раз превышающее сопротивление воздуха, поэтому мышцы получают серьезную нагрузку, даже если движения менее интенсивные, чем при тренировках на суше. При этом работают все группы мышц. К тому же температура воды в бассейне значительно ниже, чем температура тела, что позволяет сжечь дополнительное количество калорий.

Во время занятий в воде происходит своеобразный гидромассаж, кожа становится упругой и эластичной. Считается, что аква-аэробика – одно из лучших средств борьбы с целлюлитом.

А еще я научилась плавать. Мои тренировки начались в самой мелкой части бассейна, но вскоре я стала чувствовать себя в воде совершенно комфортно, и уже не боялась снимать аква-пояс и заплывать на глубину!

Занятия аква-аэробикой проводятся по музыку, тренер находится возле бортика и показывает движения, которые нужно повторять в воде. Продолжительность тренировки около 40-50 минут.

Выделяют следующие разновидности аква-аэробики:

**Aqua Jogging** – бег в воде;

**Aqua Gym** – это силовая тренировка с использованием специального оборудования: плавучих гантелей, мячей, специальных гибких палочек (нудлсов), увеличивающих сопротивление;

**Aqua Relaxation** – упражнения на растягивание и расслабление;

**Aqua Cycle** – упражнения, имитирующие технику езды на велосипеде;

**Aqua Box** – урок с элементами бокса, карате и кикбоксинга.

Существуют и специальные тренировки для беременных. Ведь в воде до минимума снижается риск получить травму.

## Чем полезна аква-аэробика

Автор: admin

15.09.2012 19:51 -

---

Советую всем женщинам попробовать тренировки в воде. Возможно, для кого-то они станут самым подходящим видом спорта!

Автор - **Елена Аксёнова**

[Источник](#)